



Fruit

Malvacées

fruit à coque

consommable cru

Kola

Cola nitida

Kola, la graine charnue du kolatier, se croque fraîche, une fois débarrassée de son enveloppe. Sous la dent, elle est ferme, juteuse puis fibreuse. Son amertume nette rappelle le cacao brut, avec une astringence qui resserre la bouche. Rouge, rose ou ivoire selon le type, elle se vend surtout dans les épiceries africaines, plus souvent séchée que fraîche en France métropolitaine.



Saison : de janvier à décembre · pleine saison : novembre et décembre

	JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
Sur les étals												
Pleine saison												

Dans le golfe de Guinée, la récolte principale du kola s'étend d'octobre à janvier, avec un second passage en mai et juin. Les arrivages frais suivent ces fenêtres. Avant, les fruits mûrissent encore sur l'arbre. Après, les noix vendues en France sont surtout conservées, séchées ou réduites en poudre.



Carte d'identité

Famille	Malvacées
Partie mangée	graine
Origine	Le kola vient des forêts humides d'Afrique occidentale.
Provenance	Importé de Côte d'Ivoire, Nigeria, Ghana
Goût	Son goût amer et astringent rappelle le cacao brut, avec une texture ferme puis fibreuse proche d'une châtaigne crue.
Variétés	Cola nitida, Cola acuminata, Cola verticillata



Bien choisir

- Une noix fraîche ferme, lourde et sans partie molle.
- Une couleur ivoire, rose ou rouge homogène, sans tache noirâtre.
- Une surface humide mais sans moisissure ni odeur fermentée.



Conserver

Durée

2 à 3 semaines fraîche, plusieurs mois séchée

Où

Dans le bac à légumes du réfrigérateur, enveloppée dans un linge légèrement humide.

Congélation

Possible entière ou fendue dans un sachet hermétique pendant 6 mois, avec une texture plus souple après décongélation.





Préparer

- Retirer les restes d'enveloppe et la fine peau extérieure.
- Rincer rapidement puis fendre la noix en lobes.
- Couper de très petits éclats pour les mâcher ou les râper dans une boisson.

CUISONS

- Infusion dans l'eau frémissante : 8 à 10 minutes
- Sirop à feu doux : 15 à 20 minutes
- Torrification au four à 150 °C : 10 à 12 minutes



Idées de recettes

- Infusion de kola au gingembre
- Sirop de kola et citron vert
- Granité au kola
- Truffes au cacao et kola

SE MARIE BIEN AVEC

cacao

gingembre

citron vert

vanille

menthe



Valeurs nutritionnelles

pour 100 g

150

kcal

628 kJ · portion 5 g

Eau	59 g	Fer	1,4 mg	10 %
Protéines	2 g	Phosphore	66 mg	9 %
Glucides	37 g	Vitamine B2 (riboflavine)	0 mg	2 %
Fibres	2 g	Vitamine B3 (niacine)	0,3 mg	2 %
Lipides	0,1 g			

% des apports de référence d'un adulte (règlement UE 1169/2011). Source : Kola nut, fresh — FAO, Food composition table for use in Africa.



Côté santé

- Les glucides du kola fournissent de l'énergie à l'organisme.
- Son phosphore participe au maintien des os et au fonctionnement normal des membranes cellulaires.
- Le fer contribue au transport normal de l'oxygène, tandis que les vitamines B1, B2 et B3 interviennent dans le métabolisme énergétique.



Questions fréquentes

Qu'est-ce que la noix de kola ?

C'est la graine du kolatier, un arbre tropical d'Afrique occidentale. Elle est consommée fraîche, séchée, réduite en poudre ou infusée.



Le saviez-vous ?

Le nom Coca-Cola associe les feuilles de coca et la noix de kola, présentes dans la formule originale créée en 1886.

